

**UPAYA MENINGKATKAN PERCAYA DIRI MELALUI
KONSELING KELOMPOK DENGAN MENGGUNAKAN
TEKNIK ASSERTIVE TRAINING PADA PESERTA DIDIK
KELAS VIII DI SMP NEGERI 2 BUMIRATU NUBAN
LAMPUNG TENGAH**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-
syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam
Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh

Ristia Purwaningrum

NPM: 1411080112

Prodi: Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H / 2021 M**

**UPAYA MENINGKATKAN PERCAYA DIRI MELALUI
KONSELING KELOMPOK DENGAN MENGGUNAKAN
TEKNIK ASSERTIVE TRAINING PADA PESERTA DIDIK
KELAS VIII DI SMP NEGERI 2 BUMIRATU NUBAN
LAMPUNG TENGAH**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-
syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam
Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh

Ristia Purwaningrum

NPM: 1411080112

Prodi: Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I.

Pembimbing II : Rahma Diani, M.Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
2021M/1442 H**

ABSTRAK

UPAYA MENINGKATKAN PERCAYA DIRI MELALUI KONSELING KELOMPOK DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK ASSERTIVE TRAINING PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 2 BUMIRATU NUBAN LAMPUNG TENGAH

OLEH

RISTIA PURWANINGRUM

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui upaya meningkatkan percaya diri melalui konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training* untuk pada peserta didik kelas VIII di SMPN Bumiratu Nuban yang dilakukan oleh guru BK. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode yaitu kualitatif. Pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Keabsahan data dilakukan dengan cara triangulasi sumber, sebab pada penelitian ini data yang diperoleh akan dikumpulkan dan mengetahui kebenarannya. Teknik analisis data terdiri atas sajian data, reduksi data, dan penarikan kesimpulan. Dalam penelitian ini dilakukan pada peserta didik kelas VIII yang sebelumnya memiliki percaya diri yang rendah.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dalam meningkatkan percaya diri peserta didik di SMP Negeri Bumiratu Nuban Lampung Tengan terdapat langkah-langkah dalam melaksanakannya yaitu melakukan langkah pra tindakan, menyusun rencana dan menyiapkan tindakan yang akan dilakukan Hasil penelitian menunjukan bahwa, pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training* yang dilakukan oleh guru BK dimulai dengan pertama, guru Bk mengidentifikasi siswa yang mengalami masalah kurang percaya diri melalui angket, informasi yang didapat dari guru mata pelajaran dan konseling individu yang dilakukan sebelumnya. Kedua, guru BK mendapatkan data siswa yang kurang percaya diri. Ketiga, guru BK mengetahui latar belakang keluarga siswa yang kurang percaya diri melalui informasi dari wali kelas atau guru mata pelajaran. Keempat guru BK memberikan dorongan berupa kata-kata motivasi dan pemberian

contoh kepada siswa yang kurang percaya diri serta mengikutsertakan siswa kegiatan ekstrakurikuler sebagai upaya guru BK untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Proses pemberian layanan konseling *assertive training* berjalan secara efektif dimana pada hasil akhirnya dapat meningkatkan percaya diri pada peserta didik.

Kata Kunci: **Konseling Kelompok, Percaya Diri, Teknik *Assertive Training***



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ristia Purwaningrum

NPM : 1411080112

Jurusan/Prodi : Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah Dan Keguruan

Menyatakan Bahwa Skripsi Yang Berjudul **“Upaya Meningkatkan Percaya Diri Melalui Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training Pada Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Negeri 2 Bumiratu Nuban Lampung Tengah”** adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam footnote atau daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, September 2021

Penulis,



Ristia Purwaningrum
1411080112



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarama, Bandar Lampung 35131 Telp. ☎ (0721) 783260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Percaya Diri Melalui
: *Konseling Kelompok Dengan Menggunakan*
: *Teknik Assertive Training Pada Peserta Didik*
: *Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Bumiratu Nuban*
: *Lampung Tengah*

Nama : Ristia Purwaningrum

NPM : 1411080112

Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk di munaqosyahkan dan di pertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I

NIP. 196104011981031003

Pembimbing II

Rahma Diani, M.Pd

NIP. 198904172015032008

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Rifda EL Fiah, M.Pd

NIP. 196706221994032002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl.Letkol H.Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung 35131 Telp. ☎ (0721) 783260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Percaya Diri Melalui Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik *Assertive Training* Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Bumiratu Nuban Lampung Tengah” disusun oleh Ristia Purwaningrum, NPM : 1411080112, Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, telah diujikan dalam sidang Munaqosyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal: Selasa, 29 Juni 2021.

TIM PENGUJI

Ketua	: Dr. Rifda EL Fiah, M.Pd	(.....)
Sekretaris	: Iip Sugiharta, M.Si	(.....)
Penguji Utama	: Andi Thahir, S.PSi.,M.A.,Ed.d	(.....)
Penguji Pendamping I	: Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd	(.....)
Penguji Pendamping II	: Rahma Diani, M.Pd	(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan,



Prof. Dr. H. Nirva Diana, M.Pd
NIP. 19640828 198803 2 002

MOTTO

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ١

“Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang”

وَمَنْ جَاهَدْ فَإِنَّمَا يُجَاهِدُ لِنَفْسِهِ إِنَّ اللَّهَ لَغَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ ٦

Artinya *“Barangsiapa yang bersungguh-sungguh, Sesungguhnya kesungguhannya itu adalah untuk dirinya sendiri. Sesungguhnya Allah benar-benar Maha Kaya (tidak memerlukan sesuatu) dari semesta alam.”* (QS. Al-Ankabut Ayat 6)



PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya. Alhamdulillah, penulis telah menyelesaikan skripsi ini dengan segala rasa syukur dan bangga kupersembahkan skripsi ini kepada:

1. Dengan ini saya persembahkan karya ini untuk Bapak Sunarto dan Ibunda Sulastri, S.Pd tercinta, terkasih, tersayang, ter-segalanya untuk saya. Terima kasih atas kasih sayang yang berlimpah dari mulai saya lahir, hingga saya sudah sebesar ini. Terima kasih juga atas limpahan doa yang tak berkesudahan. Kalian adalah tempat saya berlari ketika saya merasa tidak ada yang memahami di luar rumah. Serta segala hal yang telah Bapak dan Ibu lakukan, semua yang terbaik.
2. Terima kasih selanjutnya untuk adik tersayangku Cahya Revan Dwi Prasetyo yang selalu memberi dukungan serta doa yang tidak terhingga, yang selama ini sudah menjadi adik sekaligus sahabat bagi saya.
3. Terima kasih juga yang tak terhingga untuk para dosen pembimbing, bapak **Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I.** dan Ibu **Rahma Diani, M.Pd** yang dengan sabar melayani saya selama bimbingan skripsi hingga saat ini, terima kasih atas ilmu dan nasihat yang bermanfaat bagi saya.
4. Terima kasih juga untuk semua pihak yang mendukung keberhasilan skripsi saya yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu. Untuk semua pihak yang saya sebutkan, terima kasih atas semuanya. Semoga Tuhan senantiasa membalas setiap kebaikan kalian. Serta kehidupan kalian semua juga dimudahkan dan diberkahi selalu oleh Allah SWT.
5. Almamaterku tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Saya menyadari bahwa hasil karya skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, tetapi saya harap isinya tetap memberi manfaat sebagai ilmu dan pengetahuan bagi para pembacanya.

RIWAYAT HIDUP

Ristia Purwaningrum dilahirkan pada tanggal 27 April 1997 di Punggur Kecamatan Punggur Kabupaten Lampung Tengah. Anak Pertama dua bersaudara dari Bapak Sunarto dan Ibunda Sulastri, S.Pd. Memiliki adik bernama Cahya Revan Dwi Prasetyo.

Pendidikan dasar penulis dimulai dari SD N 2 PujoAsri, Kemudian peneliti melanjutkan pendidikan sekolah menengah yaitu di SMP N 2 Bumiratu Nuban dan lulus setelah itu melanjutkan di SMA N 1 Punggur. Kemudian pada tahun 2014 penulis meneruskan pendidikan ke Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung, Program Strata Satu (S1) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

Menjadi mahasiswa UIN Raden Intan Lampung merupakan kebanggaan tersendiri bagi penulis, karena selain ilmu-ilmu umum yang didapatkan peneliti juga mendapatkan ilmu-ilmu agama dan dapat memadukan antara ilmu bidang studi yang ditekuni dengan ilmu agama, sehingga dapat menambah keimanan dan wawasan tentang agama. Akhirnya dengan usaha kerja nyata yang sungguh-sungguh peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini di kampus UIN Raden Intan Lampung.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji syukur selalu terucap atas segala nikmat yang di berikan Allah SWT kepada kita, yaitu berupa nikmat iman, islam dan ihsan, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas ini dengan baik walaupun di dalamnya masih terdapat banyak kesalahan dan kekurangan. Shalawat beserta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa umat manusia dari zaman yang penuh kegelapan menuju zaman terang benderang seperti yang kita rasakan sekarang. Skripsi ini penulis susun sebagai tulisan ilmiah dan diajukan untuk melengkapi syarat-syarat guna memperoleh gelar sarjana Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada jurusan Pendidikan Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, hal ini disebabkan keterbatasan yang ada pada diri penulis. Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan yang telah diberikan oleh berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menghaturkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat :

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Ibu Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd, selaku ketua jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dan Ibu Rahma Diani, M.Pd, selaku sekretaris jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan .
3. Bapak **Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I**, selaku pembimbing I dan Ibu Rahma Diani, M.Pd selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu serta mencurahkan fikirannya dalam membimbing penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
4. Seluruh Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah mendidik

dan mengajarkan ilmu pengetahuan yang bermanfaat sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ini.

5. Seluruh staf dan karyawan tata usaha Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, yang telah memberikan fasilitas dan bantuannya dalam menyelesaikan karya tulis ini.
6. Kepala Sekolah dan segenap dewan guru guru dan staf TU SMPN 2 Bumiratu Nuban Lampung Tengah yang telah memberikan bantuan dan kesempatan kepada penulis untuk mengadakan penelitian.
7. Teman-teman ku Risa dona tiwi, S.Pd, Ni'maturoddiyah, S.Pd, Citra Noventasari, S.Pd, Dina Holisa Mashiyada, S.Pd, Siti Anggi Fitri, S.Pd, Musilah, S.Pd, dan Andrean Kharisma Putra, yang selalu memberi dukungan semangat dan motivasi menyelesaikan skripsi.
8. Teman-teman seperjuangan Jurusan Bimbingan Konseling Islam angkatan 2014 yang telah berjuang bersama- bersama, berkah buat kalian semua.
9. Teman-teman KKN dan PPL yang telah memberikan support, sukses buat kalian semua.
10. Teman-teman dari SD, SMP, SMA dan teman kecilku yang selalu memberi doa dan motivasinya, semoga sukses buat kalian semua. Penulis berharap semoga karya tulis ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya. Semoga usaha dan jasa baik dari Bapak, Ibu, dan saudara/i sekalian menjadi amal ibadah dan diridhoi Allah SWT, dan mudah-mudahan Allah SWT akan membalasnya, *Aamiin Yaa Robbal 'Aalamiin..*

Bandar Lampung, September 2021
Penulis,

Ristia Purwaningrum
NPM. 1411080112

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	14
C. Batasan Masalah	15
D. Rumusan Masalah	15
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian	15
1. Tujuan Penelitian Dan Manfaat Penelitian	15
a. Tujuan Umum	15
b. Tujuan Khusus	15
2. Manfaat Penelitian	16
a. Manfaat Teoritis	16
b. Manfasat Praktis	16
F. Penelitian Relevan	17
 BAB II LANDASAN TEORI	
A. Percaya Diri	19
1. Pengertian Percaya Diri	19
2. Ciri-ciri Percaya Diri	21

3. Faktor-Faktor Penyebab Kurang Percaya Diri	25
B. Konseling Kelompok	26
1. Pengertian Konseling Kelompok	26
2. Tujuan Konseling Kelompok	27
3. Komponen Konseling Kelompok	28
4. Asas-asas Konseling Kelompok	30
5. Tahap-tahap Konseling Kelompok	31
6. Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	33
C. Teknik <i>Assertive Training</i>	34
1. Pengertian <i>Assertive Training</i>	34
2. Perilaku <i>Assertive Training</i>	34
3. Dasar Teori <i>Assertive Training</i>	37
4. Tujuan <i>Assertive Training</i>	39
5. Prosedur terapan <i>Assertive Training</i>	41
6. Faktor-faktor yang mempengaruhi Keberhasilan <i>Assertive Training</i>	43
7. Standar Operasional (SOP) <i>Assertive Training</i>	43

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian.....	47
1. Jenis Penelitian	47
2. Desain Penelitian	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian	48
C. Teknik Pengumpulan Data.....	48
1. Observasi	48
2. Wawancara	49
3. Dokumentasi	49
D. Analisis Data..	50
E. Pengujian Kredibilitas Data..	51

BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	53
1. Deskripsi Lokasi Penelitian	53
2. Upaya guru dalam meningkatkan percaya diri melalui konseling kelompok dengan assertive training.....	55
B. Pembahasan.....	69

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	75
B. Saran..	75

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Data Percaya Diri Rendah Kelas VIII SMPN 2 Bumiratu Nuban.....	7
Tabel 2 Data Peserta Didik Percaya Diri Rendah Kelas VIII SMPN 2 Bumiratu Nuban	9
Tabel 3 Tahap <i>Assertive Training</i>	41
Tabel 4 Standar Operasional Prosedur <i>Assertive Training</i>	43
Tabel 4.1 Hasil Tes Setelah Diberikan Layanan Konseling Kelompok dengan <i>Assertive Training</i>	67



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Penerapan Layanan Bimbingan Konseling Dengan Teknik Assertive Training	45
Gambar 4.1 Gedung SMPN 2 Bumiratu Nuban	54



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan manusia. Manusia dengan pendidikan tidak dapat dipisahkan, sebab pendidikan merupakan kunci dari masa depan manusia yang dibekali dengan akal dan pikiran. Dalam pendidikan, guru merupakan jembatan pertama peserta didik untuk dapat mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki peserta didik. Selain guru mata pelajaran, guru bimbingan dan konseling juga berperan sangat penting bagi peserta didik agar dapat membantu peserta didik mengembangkan potensi dan mengatasi masalah-masalah yang dihadapi peserta didik. Seperti yang dijelaskan oleh Tohirin adalah bahwa pelayanan bimbingan dan konseling disekolah sangat penting untuk dilaksanakan guna membantu peserta didik mengatasi berbagai masalah yang dihadapinya.¹

Proses pelaksanaan pendidikan didalamnya, manusia tidak dapat terlepas dari hubungan sosial. Manusia ingin bergabung dengan orang lain, ingin mengendalikan dan dikendalikan, dan ingin dicintai dan mencintai. Kehidupan manusia dalam prosesnya dimulai sejak lahir hingga dewasa mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan. Salah satu fase perkembangan manusia adalah masa remaja. Masa remaja merupakan masa yang paling penting dalam rentan kehidupan. Masa remaja dikenal sebagai masa yang penuh kesukaran bagi individu yang bersangkutan, tetapi juga bagi orang tuanya, masyarakat, bahkan seringkali bagi polisi.² Hal ini

¹Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi* (Jakarta: Rajawali Pers, 2009), h. 12.

²Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Umum Psikologi* (Jakarta: Bulan Bintang, 2009),h.31

disebabkan masa remaja merupakan periode transisi antara masa anak-anak ke masa remaja.³

Salah satu peran penting untuk peserta didik dapat hidup bersosial adalah tumbuhnya sikap rasa percaya diri. Rasa percaya diri akan membantu peserta didik dapat bersosialisasi dengan baik, baik terhadap teman sebaya ataupun warga sekolah. Percaya diri pada dasarnya merupakan keyakinan dalam diri seseorang untuk dapat menanggapi segala sesuatu yang baik sesuai dengan kemampuan diri yang dimiliki.

Kepercayaan diri merupakan salah satu kunci keberhasilan seseorang dan menjadi hal dasar yang penting untuk dikuasai anak-anak. Kepribadian, kemampuan bersosialisasi, dan kecerdasan bersumber dari rasa percaya diri. Rasa tidak percaya diri seringkali menjadi satu masalah yang sangat merisaukan, baik bagi anak-anak dan orang tuanya. Ketidakpercayaan diri pada anak jika dibiarkan akan menghambat perkembangan jiwa anak. Apalagi, anak akan menghadapi kehidupan mendatang yang membutuhkan kekuatan jiwa serta keterampilan pengembangan dirinya. Tanpa adanya rasa percaya diri yang tinggi pada anak maka tumbuh kembang anak tidak akan optimal.⁴ Sedangkan menurut Wira Negara percaya diri adalah yakin pada kemampuan-kemampuan sendiri yakni pada tujuan hidupnya dan percaya bahwa dengan akal budi orang akan mampu melaksanakan apa yang mereka inginkan. “Orang yang percaya diri akan merasa cukup dengan mengetahui kemampuan dirinya dan berusaha

³Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja* (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2008), h.2

⁴Mastuti, Hi-Fest Publishing: 50 *Kiat Percaya Diri* (Jakarta: Bimbingan Konseling Unnes, 2013),h.3.

meningkatkan kemampuan dan prestasinya tanpa menghiraukan apa kata orang”.⁵

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa rasa percaya diri pada peserta didik sangatlah penting untuk dapat mengembangkan diri dan tidak terganggu dengan hal penilaian yang negatif terhadap dirinya. Penelitian ini memfokuskan pada masalah percaya diri dalam belajar. Sebab masalah percaya diri dalam belajar sangat penting dibangun dikalangan peserta didik terutama di SMP karena mereka sedang berada pada masa peralihan dari masa kanak kanak menuju masa remaja awal. Perasaan minder, tidak yakin, ragu-rau seringkali muncul pada masa ini sehingga membutuhkan bimbingan untuk meneguhkan keyakinan dalam surat Ali-Imran ayat 139, Allah berfirman :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.” (Q.S Ali Imran : 139).⁶


Surat Ali imran ayat 139 tersebut menjelaskan bahwa membina dan menumbuhkan kepercayaan diri seseorang sangat penting, terlebih bagi kalangan remaja awal yang berada dalam keragu-raguan, minder, rendah diri, dan kurang yakin dalam memutuskan. Selain itu masalah utama pada masa remaja awal yang paling menonjol adalah menyangkut kepercayaan diri yang belum terbangun yang ditandai dengan rasa minder, banyak diam jika ditanya, ragu-ragu dalam menjawab dan memutuskan sesuatu, kurang percaya diri dalam mengambil inisiatif dan keputusan dalam situasi mendesak.

⁵Ibid, h. 8

⁶Departemen Agama RI *Al Qur'an terjemah* (Bandung; Diponegoro, 2010), h. 67

Peserta didik yang memiliki rasa percaya diri dalam belajar akan berusaha sekeras mungkin untuk mengeksplorasi semua bakat yang dimilikinya. Menurut Thursan Hakim kepercayaan diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya.⁷ Rasa percaya diri memiliki beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi pada dirinya diantaranya yaitu faktor internal. Faktor internal dari rasa percaya diri yaitu kemampuan yang dimiliki individu dalam mengerjakan sesuatu yang mampu dilakukannya, keberhasilan individu untuk mendapatkan sesuatu yang mampu dilakukan dan dicita-citakan, keinginan dan tekad yang kuat untuk memperoleh sesuatu yang diinginkan hingga terwujud.

Selain itu juga dijelaskan dalam Al-Qur'an mengenai perilaku asertif yaitu dalam Surat Yusuf ayat 23 Allah SWT. Berfirman:



وَرَوَدْنَاهُ آلَتِي هُوَ فِي بَيْتِهَا عَنْ نَفْسِهِ وَغَلَّقَتِ الْأَبْوَابَ وَقَالَتْ هَيْتَ لَكَ قَالَ
مَعَاذَ اللَّهِ إِنَّهُ رَبِّي أَحْسَنَ مَثْوَايَ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الظَّالِمُونَ ٢٣

Artinya: Dan perempuan yang dia (Yusuf) tinggal di rumahnya menggoda dirinya. Dan dia menutup pintu-pintu, lalu berkata, "Aku berlandung kepada allah, sungguh tuanku telah memperlakukan aku dengan baik." Sesungguhnya orang yang dzalim itu tidak akan beruntung. (Q.S. Yusuf : 23)

Ayat tersebut menjelaskan bahwasannya perilaku asertif atau bersikap tegas dianjurkan untuk dilakukan apabila memperoleh perlakuan dari orang lain yang tidak sesuai dengan harapan, agar berani untuk menolak, namun dengan cara penyampaian yang baik. Perilaku asertif dan

⁷Hakim, T. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri* (Jakarta: Purwa Suara, 2005), h.6

perasaan mampu sangat penting untuk dimiliki setiap remaja. Apabila seorang remaja tidak memiliki keterampilan berperilaku asertif dan perasaan mampu untuk mengungkapkan segala perasaannya, atau bahkan tidak dapat berperilaku asertif, maka disadari atau tidak disadari remaja tersebut akan kehilangan hak-hak pribadinya sebagai individu dan cenderung tidak dapat menjadi individu yang bebas dan akan selalu berada dibawah kekuasaan orang lain.

Berkaitan dengan permasalahan yang dihadapi peserta didik yang memiliki percaya diri dalam belajar yang rendah, maka perlu dilakukan upaya agar rasa percaya dirinya tumbuh dan kuat. Kunci menghadirkan kepercayaan diri yang kuat adalah dengan menumbuhkan keimanan, keyakinan yang kuat didalam hati. Orang yang keyakinannya kuat akan selalu percaya diri. Sebaliknya, orang yang memiliki percaya diri yang rendah cenderung memiliki perilaku, tidak mau mencoba suatu hal yang baru, merasa tidak dicintai dan tidak diinginkan, melempar kesalahan pada orang lain.⁸

Menurut Mastuti, ciri-ciri individu/peserta didik yang memiliki rasa percaya diri kurang optimal atau negatif antara lain:

- a. Menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan ditandai dengan masih banyak peserta didik yang malu bertanya ketika merasa tidak mampu.
- b. Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri namun dilain pihak memasang harapan yang tidak realistik terhadap diri sendiri hal ini ditandai dengan berdiam diri meskipun mereka sebenarnya mampu.

⁸ Abu Al-Ghifari, "*Percaya Diri Sepanjang Hari*" (Mujahid: Bandung, 2003), h.15

- c. Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil ditandai dengan enggan maju kedepan saat diminta oleh guru.
- d. Selalu menempatkan/memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu. mempunyai *external locus of control* (mudah menyerah pada nasib, sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain) hal ini ditandai dengan masih banyak berebut kursi paling belakang saat duduk⁹

Sedangkan ciri-ciri individu yang memiliki rasa percaya diri yang positif adalah sebagai berikut:

- a. Percaya akan kompetensi / kemampuan diri hingga, tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, atau pun rasa hormat orang lain.
- b. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri.
- c. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.
- d. Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung / mengharapkan bantuan orang lain.

Peserta didik SMP Negeri 2 Bumiratu Nuban masih banyak yang memiliki masalah percaya diri, terutama pada kelas VIII. Hal ini berdasarkan pada hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap guru BK di SMP Negeri 2 Bumiratu Nuban. Menurut Ibu Sumartini S.Pd selaku guru BK di SMP Negeri 2 Bumiratu Nuban, bahwa peserta didik yang memiliki masalah percaya diri terutama pada kelas

⁹Septi Rahayu Purwati, “Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok”, (Jurnal Skripsi Program Stara 1 Universitas Negeri Semarang UNNES, 2013), h.24.

VIII D dengan jumlah populasi sebanyak 30 peserta didik, terlihat ada 10 peserta didik yang mempunyai masalah percaya diri yang rendah.¹⁰

Berdasarkan hasil pengamatan selama Pra-Penelitian dan wawancara dengan Ibu Sumartini, S.Pd selaku guru BK di SMP Negeri 2 Bumiratu Nuban, menegaskan ada 10 peserta didik dengan kepercayaan diri yang masih rendah dalam belajar. Berikut adalah data percaya diri peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Bumiratu Nuban.

Tabel 1
Data percaya diri rendah kelas VIII
SMP Negeri 2 Bumiratu Nuban

No	Indikator	Kasus	Peserta Didik	Persentase
1.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan ✓ Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tidak berani bertanya dan menyampaikannya pendapat saat kegiatan belajar. ✓ Minder saat bersosia 	10	100%

¹⁰Sumartini, *Guru Bimbingan Dan Konseling, SMP Negeri 2 Bumiratu Nuban*

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil ditandai ✓ Selalu menempatkan/me mposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu. 	<p>lisasi dengan teman-temannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Gerogi saat disuruh guru untuk maju kedepan kelas. ✓ Terlihat cemas saat diberikan pertanyaan oleh guru. 		
Jumlah				10

Sumber : Dokumentasi guru BK tentang Kepercayaan diri Peserta didik Kelas VIII SMP Negeri 2 Bumiratu Nuban tahun ajaran 2019/2020

Berdasarkan hasil Pra-Penelitian dan wawancara dengan Ibu Sumartini, S.Pd selaku guru BK, menegaskan ada 10 dari 30 peserta didik dengan kepercayaan diri rendah

dikelas VIII. Sesuai dengan hasil pra penelitian yang dilakukan peneliti pada saat pra penelitian dengan populasi percaya diri peserta didik sebanyak 30 peserta didik terdapat 10 peserta didik yang memiliki percaya diri rendah yang dapat dilihat pada tabel 2

Tabel 2
Data Peserta Didik Dengan Percaya Diri Rendah
Kelas VIII di SMP Negeri 2 Bumiratu Nuban


No	Nama	Indikator Percaya Diri Peserta Didik Rendah				Jumlah Persentase
		1	2	3	4	
1	Jesica	√	√		√	37,5 %
2	Anisa	√		√	√	
3	Rio Adi Pamungkas		√		√	
4	The Risya		√		√	
5	Riske Meiza Ardiyanti		√	√	√	
6	Jofira Ratu Munih	√	√		√	
7	Tiara Fransiska	√	√	√		
8	Tri Wahyuningsih		√	√		
9	Aliza Rizki K	√		√	√	
10	Farid Akram	√	√		√	

Sumber: Dokumentasi guru BK tentang Kepercayaan diri Peserta didik yang rendah Kelas VIII SMP Negeri 2 Bumiratu Nuban tahun ajaran 2019/2020

Berdasarkan tabel 2 terlihat bahwa dari 30 peserta didik terdapat 10 peserta didik yang memiliki masalah pada rasa percaya diri, yaitu 3 peserta didik yang menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan ditandai dengan masih banyak peserta didik yang malu bertanya ketika merasa tidak mampu, peserta didik sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri namun dilain pihak memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri hal ini ditandai dengan berdiam diri meskipun mereka sebenarnya mampu, 2 peserta didik menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan ditandai dengan masih banyak peserta didik yang malu bertanya ketika merasa tidak mampu, peserta didik sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan peserta didik yang takut gagal. Kemudian 2 peserta didik sulit menerima realita dan menilai dirinya tidak mampu. 1 Peserta didik yang menyimpan rasa takut, sulit menerima realita diri dan takut gagal. Selanjutnya 1 peserta didik yang sulit menerima realita, takut gagal, dan menilai dirinya tidak mampu serta 1 peserta didik yang sulit menerima realita diri dan takut gagal. Sehingga persentase keseluruhan dari 30 peserta didik yang percaya dirinya rendah adalah 10 orang dengan jumlah persentase adalah 37,5%.

Dapat dilihat bahwa pada kelas VIII SMP Negeri Bumiratu masih terdapat peserta didik yang memiliki masalah percaya diri. Permasalahan tersebut seharusnya tidak terjadi karena sebagai peserta didik membutuhkan informasi tentang pemahaman memiliki suatu rasa percaya diri yang baik untuk dapat bertahan dan menyamakan dirinya dilingkungannya juga didalam kehidupannya. Oleh karena itu permasalahan tersebut perlu adanya penanganan agar peserta didik mampu berinteraksi dengan lingkungan dengan baik.

Berdasarkan indikator dan ciri-ciri mengenai percaya diri diatas, bahwa masalah kepercayaan diri penting untuk dibina dan dibimbing melalui program layanan bimbingan disekolah. Dampak negatif dari kurangnya percaya diri peserta didik, peserta didik yang kurang percaya diri tampak dengan menurunnya kinerja akademik atau prestasi belajar, menyontek, tidak adanya keberanian untuk bertanya dan memberi tanggapan penjelasan guru, dan gugup ketika berbicara didepan teman-teman sekelas. Dalam ini hal berkenaan dengan aktivitas pendidikan, baik dari interaksi sosial, hubungan sosial dan perilaku sosial peserta didik merupakan salah satu hal yang terpenting untuk diperhatikan agar menunjang sikap peserta didik dalam berperilaku dan belajar.




Untuk membantu meningkatkan rasa percaya diri peserta didik dapat menggunakan beberapa layanan konseling. Salah satu layanan konseling yang dapat dilakukan yaitu layanan konseling kelompok. Penggunaan layanan konseling kelompok dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan hubungan interpersonal peserta didik. Studi yang dilakukan mengenai pengalaman konseling kelompok pada program pendidikan konselor umumnya pada aktivitas eksperiensial.

Kelompok eksperimen bekerja membantu siswa konselor untuk meningkatkan pengetahuan diri mereka dan kesadaran mereka tentang mekanisme pertahanan mereka pada ekspresi diri dan untuk mengembangkan keterampilan mereka dalam menerima dan memberi umpan balik. Kemudian juga menegaskan bahwa kesadaran diri itu sendiri adalah komponen pendidikan konselor, jadi kelompok pengalaman konseling yang meningkatkan pertumbuhan pribadi perlu menjadi bagian dari pendidikan ini. Serta peningkatan personal kesadaran akan perasaan, pikiran, kepercayaan, minat, nilai dan budaya seseorang, konseptual kelompok pengalaman juga menyediakan

lingkungan yang aman untuk memahami persepsi diri dan persepsi lainnya, dan menyadari dampak dari diri seseorang perilaku pada orang lain.¹¹

Layanan konseling kelompok memiliki beberapa pendekatan salah satunya pendekatan *behavior*. Pendekatan *behavior* merupakan pendekatan untuk perubahan perilaku. Pada pendekatan *behavior* terdapat beberapa teknik salah satunya yaitu teknik *assertive training* dilakukan dengan tujuan agar peserta didik memiliki perilaku asertif. “Perilaku asertif dibagi menjadi lima aspek yaitu aspek ketegasan, tanggungjawab, percaya diri, kejujuran, dan menghormati orang lain”.¹²



Menurut Corey, salah satu teknik yang dapat digunakan yaitu latihan asertif. Latihan asertif merupakan teknik dalam konseling *behavioral* yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya dan bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar.¹³ Dalam diskusi-diskusi kelompok, terapis bertindak sebagai seorang ahli, memberi bimbingan dalam situasi-situasi permainan peran dan memberikan umpan balik pada para anggota.¹⁴

Ketika menjalani aktivitas keseharian tidak semua peserta didik mampu berperilaku asertif dan justru memilih berperilaku non asertif (pasif), seperti memendam

¹¹Procedia – Social and Behavioral Sciences, Volume 143, 14 August 2014, Pages 638-642 Cemrenur Topuz, Zeynep Arasan


¹²Dewi Puspitaningrum, Hubungan Antara Intensitas Mengikuti Materi Bimbingan Agama Islam Terhadap Peningkatan Assertivitas Anak Di Balai Rehabilitas Sosial “Kasih Mesra” Demak, [online]: Skripsi IAIN Walisongo, Tersedia: hal 16.

¹³ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. (Jakarta:PT Refika Aditama, 2013), h.213

¹⁴*Ibid*, h.214

perasaannya, berpura-pura, menahan perbedaan pendapat atau sebaliknya dengan bersikap agresif. Membiarkan diri untuk bersikap non asertif dapat mengancam hubungan yang ada karena salah satu pihak akan merasa dimanfaatkan oleh pihak lain, tidak menyelesaikan masalah-masalah emosional yang dihadapi dan dapat menimbulkan kecemasan dan stres. Peserta didik yang tidak mampu berperilaku asertif cenderung dirugikan oleh temannya. Banyak siswa yang tidak mampu berperilaku asertif karena merasa takut dijaui oleh temannya jika mengatakan tidak untuk sebuah ajakan

Perilaku asertif memperkembangkan persamaan hak dalam hubungan manusia, memungkinkan kita untuk bertindak sesuai dengan kepentingan sendiri, untuk bertindak bebas tanpa merasa cemas, untuk mengekspresikan perasaan dengan senang dan jujur, untuk menggunakan hak pribadi tanpa mengabaikan hak atau kepentingan orang lain.¹⁵



Disekolah agar dapat berperilaku asertif, diantaranya dapat mengajukan pertanyaan atau permintaan karena perlakuan tidak adil terbiasa berbicara terus terang dan terbuka, mampu untuk menerima atau setuju dengan keputusan yang telah dibuat, mampu menerima dan memberikan kritik dan pujian yang diberikan secara membangun, mampu menangani penghinaan atau menghadapi orang lain yang mengejeknya, mampu menghadapi keputusan-keputusan yang sulit dan bukan menghindarinya.

Perilaku asertif perlu untuk dimiliki siswa, karena dapat membantu siswa dalam proses kegiatan belajar mengajar. Dengan berperilaku asertif bisa membina hubungan yang lebih akrab dan jujur, dapat berkomunikasi secara wajar dan terbuka, percaya diri dan tenang dalam

¹⁵ Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta : Indeks, 2014), h. 138.

menghadapi kritik dan memberi kesempatan bagi orang lain untuk menyampaikan pendapat dengan mempertahankan pendapat sendiri

Kasus dalam dunia pendidikan adalah siswa yang tidak tegas atau menolak teman yang ingin mencontek. Siswa yang mengalami situasi tersebut biasanya merasa takut, malu atau sungkan mengemukakan keinginan atau pendapatnya secara terbuka, tidak percaya diri, takut dijauhi dan disepelekan oleh teman-teman.

Salah satu cara yang dipandang mampu untuk melatih, mengembangkan, serta meningkatkan asertivitas siswa yaitu melalui konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Dengan adanya layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik latihan asertif akan membantu peserta didik dalam meningkatkan hubungan interpersonal peserta didik. Salah satu bentuk hubungan interpersonal dapat terjalin dengan baik apabila peserta didik memiliki rasa percaya diri yang baik. Berdasarkan hal tersebut peneliti berasumsi bahwa layanan konseling kelompok dengan menggunakan tehnik latihan asertif dapat digunakan sebagai salah satu alternatif dalam upaya meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik, maka peneliti tertarik meneliti mengenai “Upaya Meningkatkan Percaya Diri Melalui Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik *Assertive Training* Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Bumiratu Nuban”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka permasalahan dalam penelitian ini adalah peserta didik yang kurang percaya diri, hal ini dapat diidentifikasi sebagai berikut.

1. Terdapat peserta didik yang terindikasi tidak berani bertanya dan menyampaikan pendapat.

2. Terdapat peserta didik yang terindikasi minder pada saat bersosialisasi dengan teman-temannya.
3. Terdapat peserta didik yang terindikasi grogi saat disuruh guru untuk maju kedepan kelas.
4. Terdapat peserta didik yang terindikasi terlihat cemas pada saat diberikan pertanyaan guru.

C. Batasan Masalah

Untuk menghindari agar masalah tidak terlalu meluas dan menyimpang, maka peneliti membatasi masalah yaitu pada upaya meningkatkan percaya diri melalui konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka peneliti merumuskan masalah yang dapat dijadikan kajian penelitian sebagai berikut “Bagaimana upaya meningkatkan percaya diri melalui konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training* pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Bumiratu Nuban?”

E. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Secara umum, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan percaya diri melalui konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training*.

b. Tujuan Khusus

Untuk mendapatkan gambaran tentang kepercayaan diri peserta didik sebelum dan sesudah mendapatkan layanan konseling kelompok menggunakan *assertive training*.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi kajian yang berguna dalam memperkaya pemahaman serta pemikiran terkait dengan kesimpulan Upaya meningkatkan percaya diri peserta didik melalui konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training* untuk dijadikan referensi bagi siapa saja yang membacanya.

b. Manfaat Praktis

- a. Bagi peserta didik, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan rasa percaya diri peserta didik melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.
- b. Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan yang positif bagi sekolah, khususnya dalam meningkatkan rasa percaya diri peserta didik melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.
- c. Bagi guru bimbingan dan konseling, penelitian ini diharapkan dapat menjadikan bahan masukan guru pembimbing dalam memberikan layanan konseling yang tepat dalam upaya meningkatkan rasa percaya diri peserta didik melalui teknik *assertive training*, serta dapat menambah pengetahuan guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan layanan konseling kelompok disekolah terkait dengan rasa percaya diri peserta didik.
- d. Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi peneliti tentang seberapa besar pengaruh teknik *assertive training* dalam meningkatkan rasa percaya diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Bumiratu Nuban.

F. Penelitian Relevan

Didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Isnaini Maulina Putri, menyatakan bahwa “Teknik latihan asertif efektif untuk meningkatkan kemampuan sosial peserta didik terisolir. Dilihat dari hasil analisis nilai hitung terjadi peningkatan skor rata-rata, pada hasil *pretest* adalah 56,375 dan setelah *posttest* menjadi 98 dengan skor 41,625.

Penelitian Bushtomi, M yang berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik *Assertive Training* Untuk Membantu Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017”. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan skor dengan demikian peserta didik yang memiliki rasa percaya diri rendah mengalami perubahan setelah melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik latihan asertif pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. Hal ini ditunjukkan dari perubahan perilaku pada peserta didik dalam setiap pertemuan pada kegiatan layanan konseling kelompok dan perilaku peserta didik dalam kegiatan sekolah sehari-hari ditunjukkan dengan mudah berinteraksi/bersosialisasi, dapat bekerjasama dalam suatu kelompok dan lebih bersikap terbuka serta lebih percaya diri.

Wahyu Farida dkk dengan judul “Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* (harga diri) Siswa”. Penelitian ini menyebutkan bahwa hasil analisis data dari *pre-test* dan *post-test* menunjukkan nilai $Z_{hitung} = -2,350 < Z_{tabel} = 1,645$, maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dapat digunakan untuk meningkatkan *self esteem* (harga diri) siswa.

Penelitian oleh Septri Rahayu Purwati dengan Judul “Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui

Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas Viii F Smp Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap” penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang perkembangan kepercayaan diri selama proses diberikan layanan konseling kelompok pada siswa kelas VIII F SMP Negeri 2 Karangpucung,Cilacap. Jenis penelitian yang digunakan adalah Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan bimbingan dan konseling dengan melaksanakan dua siklus. Kepercayaan diri siswa setelah mendapatkan layanan konseling kelompok menjadi 76,00% yang masuk dalam kategori tinggi dengan peningkatan rata-rata sebesar 17,49% dari kondisi awal. Simpulan dari penelitian ini adalah masalah kepercayaan diri siswa dapat diatasi melalui layanan konseling kelompok.

Isnaini Maulina Putri dengan judul “Pelaksanaan Layanan Bimbingan Pribadi- Sosial Dengan Teknik Latihan Asertif Pada Peserta Didik Terisolir Kelas IX Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015” Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan layanan bimbingan pribadi-sosial dengan teknik latihan asertif dapat menangani peserta didik terisolir kelas IX MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016. Jenis penelitian ini adalah *pre-eksperimental designs* dengan desain penelitian *one-group pretest-posttest design*. Hasil penelitian yaitu bahwa dengan adanya pemberian layanan bimbingan pribadi-sosial dengan teknik latihan asertif peserta didik mampu mengadakan perubahan-perubahan positif pada diri individu itu sendiri dan mampu menyelesaikan permasalahannya secara baik pribadi maupun sosialnya.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Percaya Diri

1. Pengertian Percaya Diri

Percaya diri adalah suatu sifat dimana seseorang merasa yakin terhadap dirinya sendiri. Keyakinan itu meliputi yakin terhadap kemampuannya, yakin terhadap pribadinya, dan yakin terhadap keyakinan hidupnya. Pada dasarnya batasan ini menekankan pada kemampuan individu menilai dan memahami apaapa yang ada pada dirinya tanpa rasa ragu-ragu dan bimbang.

Menurut Lauster kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.¹⁶

Definisi percaya diri menurut beberapa ahli, antara lain:

- a. Supriyono mengatakan bahwa percaya diri adalah perasaan yang mendalam pada batin seseorang, bahwa ia mampu berbuat sesuatu yang bermanfaat untuk dirinya, keluarganya, masyarakatnya, umatnya, dan agamanya, yang memotivasi untuk optimis, kreatif dan dinamis yang positif.
- b. Menurut Wira Negara percaya diri adalah yakin pada kemampuan-kemampuan sendiri, yakin pada tujuan hidupnya, dan percaya bahwa dengan akal budi orang akan mampu melaksanakan apa yang mereka inginkan. "Orang yang percaya diri akan merasa cukup dengan mengetahui kemampuan dirinya dan berusaha meningkatkan kemampuan dan prestasinya tanpa menghiraukan apa kata orang.

¹⁶ Lauster, P. *Test Kepribadian*. (Yogyakarta: Kanisius, 1997) h.62

- c. Sedangkan menurut Mastuti percaya diri adalah kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya.¹⁷

Berdasarkan pengertian dari para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan mendalam yang dimiliki seseorang akan segala kemampuan yang dimiliki dan menyadari akan kekurangan yang ada pada dirinya yang bersumber dari hati nurani serta mampu berbuat sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya dan orang lain di sekitarnya. Individu yang memiliki kepercayaan diri akan memahami apa yang ada pada dirinya, sehingga ia tahu dan paham tindakan apa yang akan dilakukannya untuk mencapai tujuan hidup yang diinginkannya. Individu yang memiliki kepercayaan diri dalam melaksanakan aktivitasnya selalu yakin bahwa dirinya mampu mengerjakan aktivitas tersebut dengan baik dan memberikan hasil yang optimal.

Jika seseorang mempunyai rasa percaya diri kurang, ia akan menunjukkan perilaku yang berbeda dengan orang pada umumnya seperti tidak bisa berbuat banyak, selalu ragu dalam menjalankan tugas, tidak berani berbicara banyak jika tidak mendapat dukungan dan lain sebagainya kekurangan-kekurangan yang dirasakan. Seseorang yang mempunyai rasa percaya diri lebih, ia merasa yakin dengan kemampuannya sendiri sehingga dapat dilihat tingginya keberanian, hubungan sosial, tanggung jawab serta harga dirinya. Rasa percaya diri itu bisa dibangun dan dikembangkan secara positif dan objektif sejak anak usia balita. Pengaruh utama dan pertama untuk memasuki kesan-kesan yang menarik bagi anak adalah lingkungan, karena lingkungan merupakan faktor yang pertama anak mengalami perubahan.

¹⁷*Ibid*, h.18.

2. Ciri-ciri Percaya Diri

a. Ciri-ciri individu yang memiliki rasa percaya diri

Dikalangan remaja, terutama mereka yang berusia sekolah antara SMP SMA/SMK, terdapat berbagai macam tingkah laku yang menunjukkan adanya gejala-gejala percaya diri dalam setiap tindakannya. Mastuti berpendapat bahwa ada beberapa ciri-ciri individu/peserta didik yang memiliki rasa percaya diri yang positif antara lain :

- 1) Percaya akan kompetensi/kemampuan diri hingga, tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, atau pun rasa hormat orang lain.
- 2) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri.
- 3) Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.
- 4) Memiliki internal locus of control (memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung/mengharapkan bantuan orang lain.¹⁸

Berdasarkan ciri-ciri individu yang memiliki rasa percaya diri tersebut, maka ciri-ciri individu yang memiliki rasa percaya diri dapat disimpulkan sebagai berikut :

a. Percaya pada kemampuan diri sendiri.


Individu yang percaya diri telah meyakini kemampuan dirinya dan sanggup untuk mengembangkannya, ia akan menerima dirinya secara tulus tanpa membandingkan dirinya dengan orang lain. Artinya, orang lain bukan tolok ukur dari keberhasilan yang dimilikinya, karena individu yang percaya sadar bahwa manusia memiliki ukuran masing-masing. Ukuran keberhasilan masing-masing individu tergantung dari kapasitas dan kemampuan mereka.

¹⁸*Ibid* , h.19

b. Berani menerima dan menghadapi penolakan.

Rasa takut akan adanya penolakan mungkin menghantui setiap orang. Ketakutan ini disebabkan oleh rasa takut untuk hidup sendiri dan terlalu bergantung pada orang lain. Rasa takut ditolak adalah pemikiran yang membuat seseorang merasa tidak mampu, tidak kuat, dan tidak berharga. Penolakan yang dilakukan oleh orang lain tidak selalu berarti bahwa orang tersebut tidak suka dengan apa yang telah kita lakukan, melainkan kadang apa yang kita berikan tidak sesuai dengan harapannya. Tetapi jika seorang individu memiliki rasa percaya diri yang tinggi, individu tersebut bisa mengamati dari sisi yang lebih positif bahwa suatu penolakan adalah pelajaran yang berharga untuk menuju kesempurnaan, setiap penolakan disikapi dengan dada yang lapang dan berusaha untuk memperbaiki kekurangan yang ada pada dirinya.

c. Maju terus



Individu yang percaya diri adalah individu yang selalu bersemangat dan berusaha bekerja keras, tidak mudah menyerah pada nasib yang dialaminya. Ia menganggap kegagalan sebagai suatu keberhasilan yang tertunda dan sebagai semangat untuk menyempurnakan dan berusaha meraih hasil yang lebih bagus.

d. Realistis

Realistis adalah sikap menerima diri sendiri apa adanya karena realistis merupakan sikap yang di nilai penting yang harus dimiliki oleh individu yang percaya diri. Individu yang memiliki kepercayaan diri, jika mendapat kegagalan biasanya mereka tetap dapat meninjau kembali sisi positif dari kegagalan itu. Individu yang percaya diri memiliki sebuah keteguhan hati dan semangat untuk bersikap positif sehingga ia mampu menyikapi kegagalan dengan bijak.

b. Ciri-ciri Individu yang Kurang Memiliki Rasa Percaya Diri

Sedangkan ciri-ciri individu/peserta didik yang kurang memiliki rasa percaya diri antara lain :

- 1) Menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan ditandai dengan masih banyak peserta didik yang malu bertanya ketika merasa tidak mampu.
- 2) Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri namun dilain pihak memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri hal ini ditandai dengan berdiam diri meskipun mereka sebenarnya mampu.
- 3) Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil ditandai dengan enggan maju kedepan saat diminta oleh guru.
- 4) Selalu menempatkan/memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu. mempunyai *external locus of control* (mudah menyerah pada nasib, sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain) hal ini ditandai dengan masih banyak berebut kursi paling belakang saat duduk.

Individu yang tidak memiliki rasa percaya diri akan memiliki keyakinan yang negatif terhadap kekurangan yang ada pada dirinya sehingga ia merasa tidak mampu untuk mencapai tujuan hidup yang diinginkannya. Berdasarkan ciri-ciri individu yang tidak memiliki rasa percaya diri yang telah diungkapkan diatas dapat disimpulkan ciri-ciri individu yang tidak memiliki rasa percaya diri antara lain :

a. Tidak percaya pada kemampuan sendiri.

Individu yang tidak memiliki percaya diri tidak meyakini pada kemampuan yang dimilikinya. Ia selalu merendahkan dirinya sendiri dan melihat orang lain lebih mampu dari dirinya, dalam beraktivitas biasanya tidak totalitas dan optimal karena dirinya merasa sudah

tidak mampu untuk beraktivitas dengan sebaik mungkin.

b. Takut akan penolakan

Seseorang yang terlalu peduli dengan penilaian dari orang lain akan membuat dirinya menderita sendiri karena tidak mampu berbuat sesuai dengan dirinya sendiri. Pada umumnya individu yang takut ditolak akan berusaha mengikuti dan meniru orang lain atau kelompok dengan tujuan supaya dirinya tidak ditinggalkan dan ditolak oleh orang atau kelompok tersebut. Seseorang yang takut ditolak biasanya akan semakin ditolak oleh orang atau kelompok yang diikutinya karena ia dianggap aneh.

c. Sensitif

Individu yang sering melibatkan perasaan dalam menyelesaikan masalah merupakan gambaran individu yang sensitif. Pribadi yang sensitif lebih membutuhkan waktu untuk menelaah dan beradaptasi dibandingkan orang yang tidak sensitive. Pada dasarnya sensitivitas itu memang penting sebagai bentuk kewaspadaan, namun apabila tingkatannya terlalu overdosis justru membuat individu sulit berkembang dan beradaptasi. Sifat sensitif yang tinggi menyebabkan orang memproses dan merefleksikan informasi yang masuk secara lebih mendalam dibanding dengan orang lain.

d. Takut gagal

Sebagian besar individu memandang kegagalan sebagai suatu bencana yang pahit dan kejam. Individu yang takut gagal biasanya terlalu kompetitif. Ia mendorong dirinya untuk memperlakukan semua orang sebagai saingan dan melihat semua kesempatan sebagai ancaman. Individu yang seperti ini akan menjadi gugup dan penuh rasa takut untuk melakukan sesuatu karena takut akan mendapatkan kegagalan.

e. Sulit menerima realita.

Setiap individu yang sukses dapat dipastikan pernah mengalami kegagalan. Seseorang yang sukses adalah seseorang yang selalu belajar dari kegagalannya. Individu yang tidak percaya diri memiliki impian yang tinggi namun tidak mampu untuk meraihnya. Ia selalu beranggapan semua impian dapat diraih dengan mudah, meskipun dirinya tidak berusaha dengan sungguh-sungguh. Ketika menghadapi kenyataan yang tidak sesuai dengan yang diinginkan ia akan lari dari kenyataan yang sedang dihadapinya.

3. Faktor-faktor Penyebab Kurang Percaya Diri

Berikut ini terdapat tiga faktor yang mempengaruhi seseorang kurang percaya diri, antara lain :

1) Kurang mengenal diri

Setelah mengenal diri dengan baik maka langkah selanjutnya adalah menerima diri apa adanya. menerima diri apa adanya bukan berarti pasrah atau pesimis dengan keadaan diri, tetapi sebaliknya menerima dengan positif apa yang menjadi kelebihan dan kekurangan diri kita.

2) Kecemasan

Kita tidak bisa membangun rasa percaya diri sebelum berhasil mengatasi kecemasan. kunci sukses adalah dapat membangun rasa percaya diri dengan cara menghilangkan rasa cemas. rasa cemas berbahaya dan bisa mempengaruhi semua orang di sekitarnya. untuk mengalahkan rasa cemas perlu membangun antusiasme (semangat/minat besar).

3) Kurangnya wawasan

Kita perlu membekali diri dengan berbagi ilmu pengetahuan. semakin banyak dapat ilmu maka semakin luaslah wawasan kita serta semakin percaya diri sebaliknya bila kurang membenahi diri dan tidak mempunyai wawasan luas bisa mengakibatkan kurang

percaya diri didalam bersosialisasi.¹⁹ Sedangkan menurut Lauster, ada dua faktor yang menyebabkan individu yang mengalami kurang percaya diri, berikut faktor yang menjadi penyebab individu kurang percaya diri:

a. Faktor Internal

Faktor internal adalah kemampuan individu dalam mengerjakan sesuatu yang mampu dilakukannya, keberhasilan individu untuk mendapatkan sesuatu yang mampu dilakukan dan dicita-citakan, keinginan dan tekad yang kuat untuk memperoleh sesuatu yang diinginkan dapat terwujud. Faktor intern ini berasal dari dalam diri individu sendiri bukan dari lingkungan.

b. Faktor eksternal.

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu. Lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat dan sosial, dapat menyebabkan seorang individu kurang memiliki kepercayaan diri. Lingkungan sosial remaja memberikan pengaruh yang kuat terhadap pembentukan rasa percaya diri. Salah satu lingkungan sosial remaja yang memberikan pengaruh terhadap kepercayaan diri adalah lingkungan teman sebaya.²⁰

B. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Secara umum pengertian konseling kelompok adalah pemberian bantuan kepada sekelompok siswa baik yang sudah ditentukan jumlah maupun yang sudah terbentuk apa adanya. Menurut Sukardi, konseling kelompok adalah suatu teknik pelayanan konseling yang diberikan oleh pembimbing kepada sekelompok peserta didik dengan tujuan membantu seseorang dapat menghadapi masalah belajarnya dengan menempatkan dirinya dalam suatu kegiatan kelompok yang

¹⁹ Hakim. T, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta : Purwa Suara., 2005) h. 73

²⁰ *Op.Cit.*, h. 132

sesuai.²¹ Menurut Tohirin, konseling kelompok adalah sebagai salahsatu upaya pemberian bantuan kepada individu yang mengalami masalah pribadi dengan melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.²²

Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan, penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok bersifat memberi kesempatan, dorongan dan juga pengarahan kepada individu untuk mengubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungannya.²³

Menurut Prayitno, konseling kelompok adalah layanan yang diikuti sejumlah peserta didik dalam bentuk kelompok dan dengan seorang konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok dengan mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi atau pemecahan masalah individu yang bersifat pribadi yang menjadi peserta kegiatan kelompok.²⁴

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa pengertian konseling kelompok adalah bantuan yang diberikan oleh seorang ahli atau konselor kepada konseli guna menyelesaikan permasalahan yang ada pada konseli agar konseli dapat berkembang dengan optimal dalam situasi kelompok dengan mengaktifkan dinamika kelompok.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Menurut Dewa Ketut Sukardi, konseling kelompok memiliki tujuan sebagai berikut :

²¹Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*,(Jakarta : Rineka Cipta,2008), h. 68

²²Tohirin, *Bimbingan dan Konseling DiSekolah Madrasah* (PT Raja Grafindo Persada, 2007), h. 179

²³Ahmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling dalam berbagai latar belakang*, (Bandung: Refiks Aditama, 2007), h. 24

²⁴ Prayitno sri, *Layanan Bimbingan Kelompok, Konseling Kelompok*, (Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang), h. 1

- a. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak.
- b. Melatih anggota kelompok agar dapat bertenggangrasa dengan teman sebayanya.
- c. Melatih anggota kelompok untuk dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota.
- d. Membantu mengentaskan permasalahan yang dihadapi anggota kelompok.²⁵

Sedangkan tujuan khusus konseling kelompok yaitu :

- a. Membahas topik yang mengandung masalah aktual, hangat dan menarik perhatian anggota kelompok.
- b. Berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawancara dan sikap yang terarah kepada tingkah laku dalam bersosialisasi atau berkomunikasi.
- c. Terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah bagi individu peserta konseling kelompok yang lain.
- d. Individu dapat mengatasi masalahnyadengan cepat dan tidak menimbulkan emosi.²⁶

Berdasarkan uraian pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok adalah untuk mengembangkan potensi, melatih sosialisasi dan komunikasi dengan orang lain, mampu mengekspresikan diri dan mampu mengelola emosi serta memecahkan permasalahan individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

3. Komponen Konseling Kelompok

Menurut prayitno, konseling kelompok terdapat tiga komponen yang berperan, sebagai berikut :

- a. Pemimpin kelompok

Pemimpin kelompok adalah komponen penting dalam konseling kelompok.dalam hal ini, pemimpin harus

²⁵ Dewa Ketut Sukardi, *Ibid*, h. 68

²⁶ Septi Rahayu Purwati, "*Mengatasi Masalah Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa*", (Jurnal Skripsi Program Strata 1 Universitas Negeri Semarang UNNESA, 2013), h.37

tanggap terhadap segala perubahan yang berkembang dalam konseling tersebut. Seperti diungkapkan oleh Prayitno, bahwa pemimpin kelompok adalah orang yang mampu menciptakan suasana sehingga anggota kelompok dapat belajar mengatasi masalahnya sendiri.

Peran pemimpin kelompok adalah memberi bantuan, pengarahan, ataupun campur tangan langsung terhadap kegiatan konseling kelompok dan sifat-sifat kerahasiaan dari kegiatan kelompok menjadi tanggung jawab pemimpin kelompok.

b. Anggota kelompok

Anggota kelompok adalah salah satu unsur pokok dalam kehidupan kelompok. Tanpa adanya anggota tidaklah mungkin terbentuk sebuah kelompok. Untuk terselenggaranya konseling kelompok, konselor perlu membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok yang memiliki persyaratan sebagaimana seharusnya. Besarnya jumlah anggota dan homogenitas anggota mempengaruhi kinerja kelompok. Sebaiknya jumlahnya tidak terlalu besar dan tidak terlalu kecil.

c. Dinamika kelompok

Dalam kegiatan konseling kelompok, dinamika kelompok interaksi interpersonal yang ditandai dengan semangat, kerjasama antar anggota kelompok, menyatukan kelompok untuk dapat lebih menerima satu sama lain, lebih saling mendukung dan cenderung untuk membentuk interaksi yang berarti dan bermakna dalam kelompok.

Menurut Prayitno, faktor-faktor mempengaruhi kualitas kelompok antara lain: tujuan dan kegiatan kelompok, jumlah anggota, kualitas pribadi masing-masing anggota kelompok, kedudukan kelompok, dan kemampuan kelompok dalam memenuhi kebutuhan untuk diterima, kebutuhan akan rasa aman serta kebutuhan akan bantuan moral.²⁷

²⁷Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok* (Jakarta: Balai Aksara, 1995), h.22

Konseling kelompok memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media dalam upaya membimbing anggota kelompok dalam suatu kelompok yang benar-benar hidup. Yang berarti kelompok tersebut bergerak dan aktif yang berfungsi memenuhi suatu kebutuhan dan mencapai suatu tujuan.

4. Asas-asas Konseling Kelompok

Menurut Prayitno asas-asas yang digunakan dalam konseling kelompok yaitu:

a. Asas kerahasiaan

Asas kerahasiaan ini memegang peranan penting dalam layanan konseling kelompok dalam masalah yang di bahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak boleh disebarluaskan keluar kelompok.

b. Asas kesukarelaan

Asas kesukarelaan ini adalah kehadiran, pendapat serta tanggapan dari anggota kelompok bersifat sukarela tanpa pelaksanaan.

c. Asas keterbukaan

Keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan, karena jika keterbukaan tidak muncul maka akan terdapat keraguan dan kekhawatiran, selain itu juga ketua kelompok akan sulit untuk memahami masalah anggota kelompok. Anggota sebaiknya aktif terbuka menampilkan diri tanpa rasa takut dan malu.

d. Asas kegiatan

Hasil kegiatan kelompok tidak akan berarti bila anggota kelompok yang di bombing tidak melakukan kegiatan tidak akan mencapai tujuan-tujuan konseling

e. Asas kenormatifan

Dalam kegiatan ini konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada

yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota kelompok yang lain harus mempersilahkan nya dalam hal ini termasuk norma sosial ;dan

f. Asas kekinian

Masalah yang di bahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya masalah yang sedang saat ini dihadapi.²⁸ Berdasarkan penejelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada enam asas dalam layanan konseling konseling kelompok yang sangat beberapa penting dalam pelaksanaan konseling kelompok teknik *assertive training* yaitu asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, kenormatifan dan kekinian.

5. Tahap-tahap Konseling Kelompok

Tahap penyelenggaraan konseling kelompok terdiri dari:

1) Tahap awal kelompok

Proses selama tahap awal adalah prientasi dan eksplorasi. Pada awalnya tahap ini akan di diwarnai keraguan dan kekhawatiran, namun juga harapan dari peserta. Apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahap ini kan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok. Langkah-langkah pada tahap awal kelompok adalah:

- a. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terimakasih atas kehadirannya
- b. Berdo'a
- c. Menjelaskan pengertian konseling kelompok
- d. Menjelaskan tujuan kelompok
- e. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok
- f. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok
- g. Melaksanaan pengenalan dilanjutkan rangkain nama.

2) Tahap peralihan

Tujuan tahap ini dalah membangun iklim saling percaya yang mendorong anggota yang menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal .Konselor perlu memahami

²⁸ Prayitno ,Op Cit,hal.114-119

karakteristik dan dinamika yang terjadi pada transisi. Langkah-langkah pada tahap peralihan :

- a. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok
- b. Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut
- c. Mengenali suasana apabila kegiatan anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi secara tersebut dan member contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan di bahas dalam kelompok.

3) Tahap kegiatan

Pada tahap ini ada proses penggalan permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok. Langkah-langkah pada tahap kegiatan adalah:

- a. Mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian
- b. Memilih atau menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu
- c. Membahas masalah terpilih secara tuntas
- d. Selingan
- e. Menegaskan komitmen anggota masalahnya telah dibahas apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya.

4) Tahap pengakhiran

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok. Langkah –langkah pada tahap pengakhiran adalah :

- a. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
- b. Anggota kelompok mengemukakan kesan dan kemajuan yang dicapai masing-masing
- c. Membahas kegiatan lanjutan
- d. Pesan serta tanggapan anggota kelompok

- e. Ucapan trimakasih
- f. Berdoa
- g. Perpisahan.²⁹

6. Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok

Konseling kelompok sebagai salah satu layanan bimbingan dan konseling memiliki berbagai tahapan dalam proses pelaksanaannya. Tahapan pada konseling kelompok menjadi satu kesatuan, dimana kegiatan yang satu dengan yang lainnya merupakan kegiatan yang utuh, dan dalam praktiknya tidak dibatasi oleh jeda waktu. Suatu kelompok yang sukses dihasilkan dari perencanaan yang cermat dan terperinci. Perencanaan tersebut meliputi tujuan, dasar pembentukan kelompok, dan kelompok yang menjadi anggota, lama waktu, frekuensi dan lama waktu pertemuan, struktur dan format kelompok, metode, prosedur dan evaluasi. Layanan konseling kelompok tidak selalu efektif bagi untuk semua orang.

Ada beberapa kondisi anggota yang perlu diperhatikan sehingga kelompok tidak direkomendasikan. Suatu kelompok yang homogen atau lebih fungsional dibandingkan dengan kelompok heterogen. Dalam pembentukan kelompok terdapat beberapa hal yang harus dilakukan agar terjalin kerjasama yang baik adalah sebagai berikut : (a) memilih anggota kelompok; (b) menentukan jumlah peserta; (c) frekuensi dan lama pertemuan; (d) jangka waktu pertemuan kelompok; (e) tempat pertemuan; (f) kelompok terbuka dan kelompok tertutup; (g) kehadiran anggota kelompok; (h) sukarela atau terpaksa.

²⁹ M.edi kurnanto ,*Op.cit*.hal.137-172

C. Teknik *Assertive Training*

1. Pengertian *Assertive Training*

Assertive training merupakan salah satu teknik pendekatan *behavior*, yang dapat dilakukan untuk mengubah tingkah laku menjadi tingkah laku baru yang lebih baik. Menurut Hartono dalam bukunya “bahwa *Assertive training* merupakan teknik yang sering kali digunakan oleh pengikut aliran behavioristik. Teknik ini efektif digunakan untuk mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan percaya diri, penguatan diri, atau ketegasan diri”.³⁰ Sedangkan menurut Bromo, “*Assertive training* pada dasarnya merupakan suatu program yang dirancang untuk mengembangkan kompetensi manusia dalam hubungan dengan orang lain. *Assertive training* merupakan salah satu teknik modifikasi perilaku yang telah di klasifikasi sebagai varian dari psikologi perilaku”.³¹

Berdasarkan pendapat tersebut teknik *assertive training* merupakan teknik yang dipakai untuk mengatasi masalah yang berhubungan dengan kepercayaan diri, pengungkapan diri dan ketegasan diri. Dengan *assertive training* peserta didik dilatih untuk memiliki kepercayaan diri yang baik sehingga dapat membina hubungan lingkungan sekitarnya, mengungkapkan diri sehingga peserta didik dapat mengutarakan pendapatnya, dan memilih ketegasan diri atas tindakan atau hal-hal yang menimpah dirinya.

2. Perilaku *Assertive Training*

Perilaku *assertive* merupakan suatu bentuk, pola interaksi manusia. dalam membina hubungan atau interaksinya dengan orang lain dapat didefinisikan tiap bentuk kualitas dasar pola perilaku individu yang *assertive*, agresif, dan pasif.

³⁰ Hartono dkk, *Psikologi Konseling*, Jakarta, Kencana, 2013, hal.129

³¹ Mochammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta Barat, Akademia Permata, 2013, Hal 141

Assertive training akan menghasilkan asertif pada diri individu, disiplin merupakan bentuk perilaku asertif yang terjadi di sekolah. Dalam perilaku asertif individu dapat meningkatkan kualitas hubungan individu dengan orang lain dengan cara berkomunikasi, individu dapat mengekspresikan perasaan dengan senang tanpa merasa cemas dan tetap menghormati peraturan dan norma-norma yang berlaku.

Perilaku *assertive* menurut Albeti dan Emmons merupakan perilaku menegaskan diri (*self affirmative*) yang mengusulkan kepuasan hidup pribadi dan meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain. Albeti dan Emmons juga bahwa "perilaku asertif memperkembangkan persaan hal dalam hubungan manusia memungkinkan kita untuk bertindak bebas tanpa merasa cemas, untuk mengekspresikan perasaan dengan senang dan jujur, untuk menggunakan hak pribadi tanpa mengabaikan hak atau kepentingan orang lain.³² Dengan memiliki perilaku asertif seseorang mampu bertindak sesuai dengan keinginannya, membela haknya dan tidak dimanfaatkan oleh orang lain selain itu, bersikap asertif juga berat mengkomunikasikan apa yang kita inginkan secara jelas dengan menghormati tanpa menyakiti orang lain.

Perilaku asertif merupakan latihan untuk menegaskan diri agar dapat bertindak sesuai dengan keinginannya tanpa merugikan oerang lain, hal ini senada dengan pendapat Albeti dan Emmons yang mengemukakan sepuluh kunci perilaku asertif yaitu: (1) dapat mengekspresikan diri dengan penuh semangat (2) memberi respek kepada kepentingan orang lain (3) langsung dan tegas (4) jujur (5) menempatkan orang lain secara setara dalam suatu hubungan (6) verbal, mengandung isi pesan (prasaan, fakta, pendapat, permintaan keterbatasan) (7) non verbal, mengandung bentuk pesan (kontak mata, suara, postur, ekspresi wajah, gerak isyarat

³² Ibid,hal138

tubuh, jarak fisik, waktu, kelancaran berbicara, dan mendengarkan); (8) layak bagi orang lain di situasi tidak universal; (9) dapat diterima secara sosial, dan (10) di pelajari bukan bakt yang diturunkan.³³ Dengan memiliki sepuluh kunci perilaku asertif perilaku peserta didik dapat mengemukakan pendapat secara jujur, jelas, terbuka namun tanpa mendengarkan perasaan orang lain. Hal ini dapat dilihat melalui kontak mata, ekspresi wajah, kelancaran berbicara.

Menurut Khan “perilaku asertif merupakan perasaan tentang kompetensi interpersonal dan kemampuan untuk mengekspresikan hak/kepentingan pribadi. Menurut orang yang tidak asertif dapat menjadi pasif jika menghadapi tantangan. Kongruensi dari perasaan dan ekspresi dari kekuatan pribadi dianggap menggambarkan perilaku interpersonal yang kreatif”.³⁴

Berdasarkan pendapat Khan tersebut individu atau peserta didik yang memiliki perilaku asertif bukan merupakan individu yang menahan diri terhadap pendapat atau keinginannya dan pemalu, tetapi orang yang dapat mengungkapkan perasaan tanpa bertindak agresif (melecehkan orang lain), dan tidak bertindak pasif (menghindari konflik dan cenderung mengalah). Sesuai pendapat tersebut perilaku asertif agresif, dan pasif sangat berbeda. Perilaku agresif cenderung akan merugikan orang lain karena perilaku agresif hanya mengutamakan kepentingan diri sendiri tanpa memikirkan perasaan orang lain, pada perilaku pasif individu lebih mengutamakan kepentingan orang lain, namun tanpa memikirkan kebutuhan atau perasaan dirinya, sedangkan perilaku asertif individu bersikap jujur, terbuka terhadap apa yang di

³³ Ibid,hal.138

³⁴ Ibid,hal.139

rasakan dan diinginkan nya namun tetap menghargai perasaan orang lain.

Individu dapat di katakan asertif apabila mampu mengekspresikan dirinya secara terbuka tanpa menyakiti atau melanggar hak orang lain ada tiga kategori perilaku asertif yaitu asertif penolakan dengan di tandai oleh ucapan memperhalus seperti maaf, asertif di tandai oleh pujian kemampuan untuk mengekspresikan perasaan positif seperti mengagumi, menyukai, mencintai, mengagumi, memuji dan bersyukur, asertif permintaan terjadi jika seseorang meminta orang lain yang mungkin melakukan suatu kebutuhan atau tujuan seseorang tercapai, tanpa tekanan atau paksaan.

Keasertifan dapat membuat seseorang berkomunikasi secara langsung dengan orang lain tanpa menimbulkan perasaan marah dan mengekspresikan perasaan sesuai dengan kondisi dan situasi, perilaku asertif akan meningkatkan perasaan dan kepercayaan diri seseorang. Hal akan membantu seseorang merasa nyaman dengan orang lain dengan meningkatkan kemampuan dalam membangun hubungan yang memuaskan dengan orang lain.

3. Dasar Teori Assertive Training

Assertive training didasarkan pada pendapat bahwa terdapat yang tidak dapat mengemukakan pendapat, bersikap jujur dan terbuka, namun, tanpa merugikan orang lain. Menurut Bruno "*assertive training* pada dasarnya merupakan sesuatu program belajar yang di rancang untuk mengembangkan kompetensi manusia dengan hubungan manusia dengan orang lain. Sedangkan menurut Alberti dan Emmmons "penekanan *assertive training* adalah pada keterampilan dan penggunaan ketrampilan tersebut dalam tindakan, sedangkan menurut Redd dkk, latihan asertif di rekomendasikan untuk individu yang mengalami kecemasan

interpersonal, tidak mampu menolak tindakan orang lain memiliki kesulitan dan berkomunikasi dengan orang lain, dan memiliki kesulitan berkomunikasi dengan orang lain".³⁵

Dari pendapat tersebut maka akan disimpulkan bahwa *assertive training* merupakan suatu strategi bantuan dari ilmu konseling dan psikoterapi yang digunakan untuk menemukan mempertahankan dan meningkatkan, penguat. (rainformen) dalam suatu situasi interpersonal melalui suatu ekspresi prasaan atau keinginan.

Assertive training adalah suatu teknik untuk membantu dalam hal-hal berikut: (1) tidak dapat menyatakan kemarahannya atau kejengkelannya (2) mereka yang sopan berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan (3) mereka yang mengalami kesulitan dalam berkata "tidak" (4) mereka yang suka menyatakan cinta dan respon positif lainnya dan (5) mereka yang merasa tidak hak untuk menyatakan pendapat dan pikirannya.³⁶

Dilihat dari posisinya *assertif training* merupakan salah satu strategi tetapi yang digunakan dalam pendekatan perilaku sebagaimana di kemukakan oleh Redd bahwa *assertive training* merupakan suatu teknik khusus terapi pendekatan perilaku, demikian juga Bruno menegaskan bahwa *assertive training* merupakan salah satu teknik dalam konseling behaviorial yang menitikberatkan kepada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakan. Teori *assertive training* didasarkan pada suatu asumsi bahwa banyak manusia menderita karena perasaan yang cemas, depresi dan reaksi-reaksi ketidakbahagian yang lain karena tidak mampu untuk mempertahankan, membela hak atau keuntungan pribadinya. Penekanan *assertive training* adalah pada

³⁵ Mochamad Nursalim, strategi & intervensi Konseling, akademik permata, Jakarta, 2013, hal 138

³⁶ Sofyan S Wilis, Konseling Individual Teori dan Praktek, Bnadung, Alfabeta 2014, hal 140

ketrampilan dan penggunaan ketampilan tersebut dalam tindakan.

Menurut Joye dan Well mengemukakan bahwa *assertive training* menggunakan asumsi sebagai berikut: (1) *assertive training* menerapkan asumsi pendekatan perilaku yang di pelajari dan disubstitusikan kedalam pola perilaku tertentu, (2) bahwa tindakan individu berfungsi sebagai basis konsep dirinya, (3) *assertive training* menyatakan secara tidak langsung seperangkat prinsip umum, suatu filosofi hubungan antara manusia”.³⁷

Berdasarkan pendapat berdasarkan tersebut maka dengan *assertive training* dapat membantu klien dapat mengubah perilakunya sehingga dapat mengungkapkan apa yang di rasakannya secara jujur dan terbuka tanpa menyakiti perasaan orang sama lain.

4. Tujuan *Assertive Training*

Tujuan dari teknik ini adalah untuk melatih konseli yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakan nya adalah layak atau benar, tujuan utama *assertive training* ini adalah untuk mengatasi kecemasan yang di hadapi oleh seorang akibat perilaku yang di rasakan tidak adil oleh lingkungannya. Meningkatkan kemampuan untuk bersikap jujur terhadap diri sendiri serta meningkatkan kehidupan pribadi dan sosial agar lebih efektif”.³⁸

Lazarnus mengemukakan bahwa tujuan dari *assertive training* ialah untuk meroksi perilaku yang tidak layak dengan mengubah respons-respons emosional yang salah dan mengeliminasi pemikiran irasional”. Sedangkan menurut Smith *assertive training* dapat mengembangkan bukan hanya keterampilan verbal, tetapi juga keterampilan nonverbal seperti kontak mata, postur, gesture, ekspresi

³⁷ Ibid hal,142

³⁸Eukaristia, Tekning konseling Asertif Training (on-line)”, tersedia di [http://animenekoi.blogspot.com/2012/05/teknik konseling-asertif-training.html](http://animenekoi.blogspot.com/2012/05/teknik_konseling-asertif-training.html)(07 febuari 2018)

wajah, tekanan suara dengan layak. Teknik ini di gunakan untuk klien yang mengalami kesulitan untuk menyatakan bahwa siri tindakannya adalah layak atau benar. Latihan ini terutama berguna di antaranya untuk membantu individu yang tidak mampu untuk mengungkapkan efeksi dan respon positif lainnya.

Dalam bentuk yang tidak jauh berbeda Lazarus menyatakan bahwa tujuan *assertive training* ialah untuk meningkatkan empati kemampuan interpersonal yaitu: (1) menyatakan tidak (2) membuat permintaan(3) mengekspresikan perasaan positif maupun negative dan (4) membuka dan mengakhiri percakapan.³⁹

Jadi teknik *assertive training* ini digunakan untuk melatih konseling yang mengalami kesulitan menyatakan diri bahwa tindakannya adalah layak, atau benar, sedangkan secara umum tujuan dari *assertive training* adalah:

- a. Mengajarkan individu untuk meyakini diri mereka dalam suatu cara sehingga memantulkan kepekaan kepada perasaan dan hak-hak orang lain.
- b. Meningkatkan ketrampilan behavioral sehingga mereka bisa menentukan pilihan apakah pada situasi tertentu perlu berperilaku seperti apa yang di inginkan atau tidak.
- c. Mengajarkan kepada individu untuk mengungkapkan diri dengan cara sedemikian rupa sehingga refleksi kepekaan terhadap perasaan dan hak orang lain.
- d. Meningkatkan kemampuan individu untuk menyalakan dan mengekspresikan dirinya dengan enak dalam berbagai situasi sosial dan
- e. Menghindari kesalahfahaman dari pihak lawan komunikasi.

Dengan demikian tujuan dari teknik *assertive training* ini adalah untuk mengatasi kecemasan yang di hadapi oleh seorang akibat perlakuan yang di rasakan tidak adil oleh lingkungannya, meningkatkan kemampuan untuk bersikap jujur terhadap diri sendiri dan lingkungan,serta

³⁹ Mochmad Nursalim, Op.Cit.Hal.143

meningkatkan kehidupan pribadi dan sosial agar lebih efektif.

5. Prosedur Terapan *Assertive Training*

Prosedur dasar dalam *assertive training* menyerupai beberapa pendekatan perilaku dan konseling, tak ada prosedur standar.

Sebagaimana ditanyakan oleh Redd, Proterfield, dan Anderson, kontas dengan teknik-teknik modifikasi perilaku lain desensitasi sistematis, tak ada prosedur tunggal yang dapat di definisikan sebagai *assertive training*. Tetapi menurut mereka, prosedur *assertive taraining* dapat meliputi tiga bagian utama yaitu pembahasan materi (*didactic discussion*), latihan atau bermain peran (*behavior rehearsal/role playing*) dan praktek nyata (*in vivo practice*)⁴⁰

Berikut ini di sajikan dalam langkah-langkah dalam menerapkan konseling dengan teknik *assertive training*:

Table 2
Tahap *assertive training*

Langkah	Isi Kegiatan
Langkah 1 : Rasional Strategi	a. Konselor memberikan rasional atau menjelaskan maksud penggunaan strategi
Langkah 2 : Identifikasi keadaan yang menimbulkan personal	b. Koselor memberikan tahapan-tahapan implementasi strategi
	a. Konselor meminta konseli menceritakan secara terbuka permasalahan yang di hadapi dan suatu yang di lakukan atau di pikirkan pada saat permasalahan timbul
	b. Konselor dan konseling

⁴⁰ Mochmad Nursalim, Op.Cit, Hal.143

Langkah 3: Membedakan perilaku asertive dan tidak asertive serta mengeksplorasi target	membedakan perilaku asertif dan perilaku tidak asertif serta menentukan perubahan perilaku yang diharapkan a. Konseling bermain peran dengan permasalahan yang dihadapi b. Konselor memberi umpan balik secara verbal
Langkah 4 : Bermain peran, pemberian umpan baik serta pemberian model perilaku yang lebih baik	a. Pemberian model perilaku yang lebih baik b. Pemberian penguat positif dan penghargaan
Langkah 5 : Melaksanakan latihan dan praktek	a. Konseling mendemonstrasikan perilaku yang asertif sesuai dengan target perilaku yang diharapkan
Langkah 6 : Mengulang latihan	a. Konseling mengulang latihan kembali tanpa bantuan pembimbing
Langkah 7 : Tugas rumah dan tindak lanjut	a. Konselor memberi tugas pada konseling, dan meminta konseling memperhatikan perilaku yang diharapkan dan memeriksa perilaku target apakah sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari
Langkah 8 : Terminasi	a. Konselor menghentikan program bantuan

Sumber: Mochamad Nursalim, 2013

6. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan *Assertive Training*

Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan *Assertive Training* adalah sebagai berikut:

Konselor atau guru bimbingan di sekolah

1. Karena konselor atau guru bimbingan konseling yang memberikan pengetahuan dan keterampilannya tentang *assertive training* kepada peserta didik untuk diterapkan dalam kehidupan sosial.
2. Peserta didik
Karna peserta didik merespon apa yang di berikan konselor atau guru bimbingan konseling, sehingga dapat mengubah perilaku peserta didik kearah yang lebih baik.

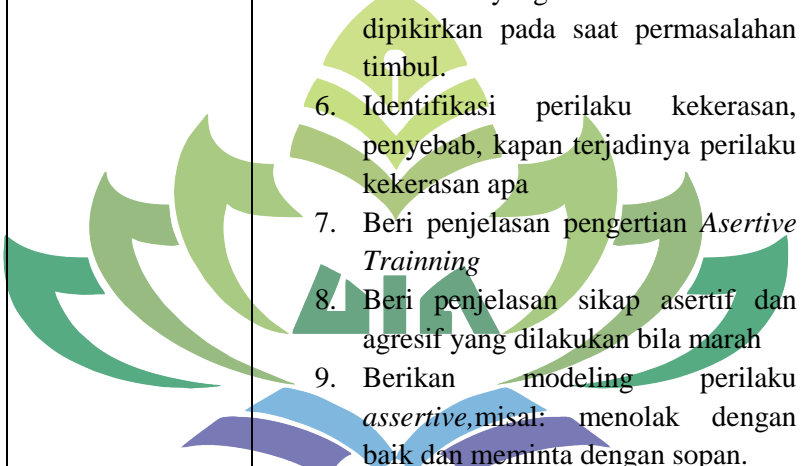
7. Standar Operasional Prosedur *Assertive Training*

Latihan asertif dalam pendekatan konseling behaviorial adalah sebuah cara yang digunakan untuk mengajarkan individu mengenai cara mengekspresikan perasaan positif dan negatif secara terbuka dan langsung. Hal ini menjadi penting karena seorang individu memiliki hak untuk mengekspresikan perasaannya secara terbuka. Berikut adalah standar operasional prosedur *assertive training* yang dijelaskan dalam tabel 3:

Table 3

Standar Operasional Prosedur *Assertive Training*

Pengkajian	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifikasi perilaku kekerasan pada klien 2. Kaji status kesehatan klien 3. Pantau frekuensi terjadinya perilaku kekerasan pada klien
Perencanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bina Hubungan saling percaya 2. Kontrak pertemuan untuk terapi aserti



	<ol style="list-style-type: none"> 3. Ciptakan lingkungan yang tenang dan kondusif
Kerja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ucapkan salam 2. Kembali memperkenalkan diri perawat dan klien 3. Perawat menjelaskan tujuan <i>Asertive Training</i> yang akan dilaksanakan 4. Beri penjelasan tentang tahapan terapi <i>Asertive Training</i> 5. Konselor meminta konseli menceritakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul. 6. Identifikasi perilaku kekerasan, penyebab, kapan terjadinya perilaku kekerasan apa 7. Beri penjelasan pengertian <i>Asertive Training</i> 8. Beri penjelasan sikap asertif dan agresif yang dilakukan bila marah 9. Berikan modeling perilaku <i>assertive</i>, misal: menolak dengan baik dan meminta dengan sopan. 10. Berikan kesempatan kepada klien untuk mempraktekan sikap yang <i>assertive</i> 11. Perawat member <i>role play</i> kepada klien untuk mengungkapkan apa yang dirasakan di depan kursi kosong dan mengungkapkan apa yang dirasakan secara <i>assertive</i> 12. Beri kesempatan klien untuk mengungkapkan perasaanya didepan kursi kosong secara <i>assertive</i>.

Penerapan layanan bimbingan konseling kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri dengan menggunakan teknik *assertive training* diharapkan dapat membantu peserta didik untuk menerima dan memahami berbagai informasi berkenaan dengan pengertian, fungsi, dan manfaat penting dalam memiliki rasa percaya diri.



Gambar 1.
Penerapan layanan bimbingan konseling
dengan teknik *assertive training*

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurahman Fatoni, *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi* (Jakarta: Rineke Cipta, 2011).
- Abu Al-Ghifari, *“Percaya Diri Sepanjang Hari”* (Mujahid: Bandung, 2003).
- Ahmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling dalam berbagai latar belakang*, (Bandung: Refiks Aditama, 2007),.
- Anwar, Sutoyo, *Pemahaman Individu*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012).
- Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2008).
- Dewi Puspitaningrum, *Hubungan Antara Intensitas Mengikuti Materi Bimbingan Agama Islam Terhadap Peningkatan Assertivitas Anak Di Balai Rehabilitas Sosial “Kasih Mesra” Demak*, [online]: Skripsi IAIN Walisongo, Tersedia: [diakses pada 5 Agustus 2016, jam 20.15]
- Eukaristia, *Tekning konseling Asertif Training (online)*, tersedia di [http://animenekoi.blogspot.com/2012/05/teknik konseling-asertif-training.html](http://animenekoi.blogspot.com/2012/05/teknik-konseling-asertif-training.html) (07 febuari 2018)
- Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. (Jakarta: PT Refika Aditama, 2013).
- Hakim, T. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri* (Jakarta: Purwa Suara, 2005).
- Hakim. T, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta : Purwa Suara., 2005).
- Hartono dkk, *Psikologi Konseling*, Jakarta, Kencana, 2013.
- Joko Subagyo, *Metode Penelitian dalam teori dan praktik* (Jakarta: Rineke Cipta, 2015).
- Lauster, P. *Test Kepribadian*. (Yogyakarta: Kanisius, 1997).

- Margono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineke Cipta, 2014).
- Mastuti, Hi-Fest Publishing: *50 Kiat Percaya Diri* (Jakarta: Bimbingan Konseling Unnes, 2013).
- Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta : Indeks, 2014).
- Mochamad Nursalim, *strategi & intervensi Konseling*, akademik permata, Jakarta, 2013.
- Mochammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta Barat, Akademia Permata, 2013.
- Prayitno sri, *Layanan Bimbingan Kelompok, Konseling Kelompok*, (Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang).
- Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok* (Jakarta: Balai Aksara, 1995).
- Procedia – Social and Behavioral Sciences, Volume 143, 14 August 2014, Pages 638-642 Cemrenur Topuz, Zeynep Arasan
- Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Umum Psikologi* (Jakarta: Bulan Bintang, 2009).
- Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja* (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2008).
- Septi Rahayu Purwati, “*Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok*”, (Jurnal Skripsi Program S1 1 Universitas Negeri Semarang UNNES, 2013).
- Septi Rahayu Purwati, “*Mengatasi Masalah Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa*”, (Jurnal Skripsi Program Strata 1 Universitas Negeri Semarang UNNES, 2013).
- Sofyan S Wilis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung, Alfabeta 2014.

- Sugiyono, *Metode Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D)* (Bandung : Alfabeta 2012),.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, (Bandung:Alfabeta, 2011),.
- Sumartini, *Guru Bimbingan Dan Konseling, SMP Negeri 2 Bumiratu Nuban*
- Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi* (Jakarta: Rajawali Pers, 2009).
- Tohirin, *Bimbingan dan Konseling DiSekolah Madrasah* (PT Raja Grafindo Persada, 2007).

